NATIONAL AGENCY FOR EUROPEAN EDUCATIONAL PROGRAMMES AND MOBILITY

SynergyEd

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Справување со стресот на родителите на деца со развојни тешкотии

- Практикувајте активности наменети за намалување на стресот како јога, здрава исхрана, редовно вежбање
- Вклучете се во групи наменети за поддршка на родители со деца со развојни тешкотии
- Посветете одредено време од денот за водење на дневник каде што можете да си ги искажете вашите чувства и грижи

Не се осудувајте себе си. Поставувајте си цели кои можете да ги постигнете вие и вашето дете

Посетувајте обука за да научите како најдобро да се справувате со проблематичните однесувања на вашето дете

Практикувајте и вежбајте внимателност со цел подобра емоционална саморегулација за време на стресни периоди

MAAP

www.imi.bg.ac.rs